

Jadłospis na dzień 01.10 do 10.10 2024 oddziały

1.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g(3,7), roszponka 5g, pomidor 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z sałaty 120g,(7) woda 250ml, arbuż 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2180 Białko 91 Tuszczyz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 274 tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g(3,7), roszponka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g (7), arbuż 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2102 Białko 93 Tuszczyz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 284 tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7), roszponka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g (7), arbuż 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2068 Białko 94 Tuszczyz 54 w tym NKT 25 Węglowodany 283 tym cukry 55 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g(3,7), roszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówka z sałaty 120g (7) woda 250ml, jabłko	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2039 Białko 93 Tuszczyz 52 w tym NKT 22 Węglowodany 271 tym cukry 55 Sól 12 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

2.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), pomidor, sałata, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7),		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2121 Białko 83 Tuszczyz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 269 w tym cukry 69 Sól 8 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7),		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g ser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2113 Białko 82 Tuszczyz w tym NKT Węglowodany 268 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2038 Białko 78 Tuszczyz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) pomidor, sałata, papryka 30g)	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7)	Kanapka z ogórkami	Kcal 2108 Białko 101 Tuszczyz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 249w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 30

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

3.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pieczeń rzymska 50gd (3) pomidor 30g,roszponka 5g,papryka		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7,twaróg z szczypiorkiem 70g(7)rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2178 Białko 80 Tuszc 79 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pieczeń rzymska 50gd (3))pomidor 30g,roszponka 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g,woda (1) 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 70g(7)rukola 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2173 Białko 80 Tuszc 79 w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7))wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g,roszponka 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g,woda(91) 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 70g(7)rukola 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2034 Białko 79 Tuszc 67 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g (D) (3)pomidor 30g,roszponka 5g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml,jabłko 150g	kisiel (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)twaróg 70g(7) ,rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 2041 Białko 80 Tuszc 70 w tym NKT 17 Węglowodany 248 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

4.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),jajecznicza z szczypiorkiem 100g (S) ,salata 5g, pomidor 50g		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda,banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) ser topiony 20g(7),ogórek świeży 30g,j	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2165 Białko 70 Tuszc 64 w tym NKT 25 Węglowodany 303 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza 100g (D) ,salata 5g, pomidor 50g,		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda,banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) ser topiony 20g(7),pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2169 Białko 70 Tuszc 64 w tym NKT 25 Węglowodany 303 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlna drobiowa 50g (9,10) salata 5g,,pomidor 50g,		Klops gotowany 90g(3),ziemniaki z zieliną 250g,marchew oprószana 120g(1) woda,banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) pomidor 50g, dżem 25g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2231 Białko 80 Tuszc 61 w tym NKT 29 Węglowodany 318 w tym cukry 63 Sól 10 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),jajecznicza z szczypiorkiem 100g (D) ,salata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,9)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda,sok pomidorowy	kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) ser topiony 20g(7),ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem (1),woda	Kcal 2046 Białko 74 Tuszc 58 w tym NKT 22 Węglowodany 275 w tym cukry 41 Sól 8 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

5.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), roszonek 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor, sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2079 Białko 81 Tłuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), roszonek 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2080 Białko 81 Tłuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), roszonek 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1), woda 250ml	Kcal 2030 Białko 82 Tłuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), roszonek 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Kcal 2045 Białko 83 Tłuszcz 58 w tym NKT 22 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

6.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (10), pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, roszonek 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2365 Białko 90 Tłuszcz 90w tym NKT 32 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (10), pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, roszonek 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2365 Białko 90 Tłuszcz 90w tym NKT 33 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (10), pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, roszonek 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2257 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (10), pomidor 30g, sałata	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, roszonek 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2245 Białko 97 Tłuszcz 87w tym NKT 31 Węglowodany 236 w tym cukry 37 Sól 8 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

7.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g(4,9) roszponka 5g,papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2360 Białko 96 Tuszczyz 69w tym NKT 25 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g(4,9) roszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2268 Białko 93 Tuszczyz 62w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g(4,9) roszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2268 Białko 93 Tuszczyz 62w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g,jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1)	Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, grejpfrut 150g	Kisiel 200g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g(4,9) roszponka 5g,papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2141 Białko 100 Tuszczyz 55w tym NKT 18 Węglowodany 290 w tym cukry 56 Sól 10 Błonnik 27

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

8.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem 50g (7),dżem 30 g,sałata 5g pomidor 50g,		Udko z kurczaka nadziewane mielonym (P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , 120g(7)marchew z groszkiem 120g,jabłko 150g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata 5g jogurt naturalny 190g(7),ogórek świeży 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2219 Białko 100 Tuszczyz 62 w tym NKT 23 Węglowodany 291 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7),dżem 30g,sałata 5g pomidor 50g,		Udko z kurczaka nadziewane mielonym duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,, 120g(7) marchew oprószana 120g,jabłko 150g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g sałata 5g jogurt naturalny 190g(7),pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2257 Białko 99 Tuszczyz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 286 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7),dżem 30g,sałata 5g pomidor 50g,		Udko z kurczaka nadziewane mielonym duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,, 120g(7) marchew oprószana 120g,jabłko 150g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g sałata 5g jogurt naturalny 190g(7),pomidor 50g ,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2257 Białko 99 Tuszczyz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 286 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 70g z szczypiorkiem (7),sałata 5g pomidor 50g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,9)	Udko z kurczaka nadziewane mielonym duszone(P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , 120g(7) marchew z groszkiem 120g,jabłko 150g,woda 200ml	Kasza 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g sałata 5gogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem ,woda	Kcal 2365 Białko 104 Tuszczyz 57 w tym NKT 19 Węglowodany 295 w tym cukry 48 Sól 8 Błonnik 38

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

9.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleńią 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2096 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 39 Sól 6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleńią 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2074 Białko 82 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 256 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleńią 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2013 Białko 81 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 257 w tym cukry 47 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczony razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,)	Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleńią 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczony razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2116 Białko 96 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 30

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

10.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (9) wędlina wieprzowa 50g (9,10) jajko gotowane 50g, rukola 5g, ogórek świeży 30g, serek twarogowy 20g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 91 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 265 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) jajko gotowane 50g, pomidor 50g, rukola 5g, serek twarogowy 20g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 265 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) mięso gotowane 50g białko jaja 50g, rukola 5g) pomidor 50g, serek twarogowy 20g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczony mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 50g miód 25g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 1999 Białko 84 Tłuszcz 52 w tym NKT 22 Węglowodany 285 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczony razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) jajko gotowane 50g ogórek świeży 30g, rukola 5g, serek twarogowy 20g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	Budyń 200g (7)	Pieczony razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 120g (3,9), pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2151 Białko 93 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.